

තමා හිසට තම අත ම ය සෙවණැල්ල අත්තදීප සූත්‍රය (සං.නි.3, 76 පිට)

ජීවිතයට සැබෑ රැකවරණය සලසා ගතයුතු ආකාරය පැහැදිලි කරමින් දේශිත මෙම සූත්‍රය සංයුක්ත නිකායෙහි බන්ධ සංයුක්තයට අයත් වන්නකි. සියලු දුක් කම්කටොළවලින් නිදහස් ව උසස් මානසික සුවයක් මේ ජීවිතයේ දී ම උදාකර ගැනීමට අත්තදීප සූත්‍රය මග පෙන්වයි. ඒ අනුව මනා නුවණින් යුතුව තම චිත්තනය නිවැරදි දෙසට යොමු කිරීමෙන් තමන් ලද උතුම් දිවියෙන් වඩාත් උසස් ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගත හැකි වේ. සූත්‍රය ආරම්භ කරමින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ තමාට තමා පහනක් (ආලෝකයක්), දිවයිනක්, පිළිසරණක් කොට වාසය කරන ලෙසයි. එමෙන් ම ධර්මය තමාට පහනක් දිවයිනක් පිළිසරණක් කොට වාසය කරන ලෙසයි.

‘අත්තදීපා භික්ඛවෙ, විහරථ අත්තසරණා අනඤ්ඤසරණා. ධම්මදීපා ධම්මසරණා අනඤ්ඤසරණා’

‘අත්ත’ යන පදය බුදුදහමෙහි නොයෙක් අර්ථ සඳහා භාවිත කර තිබේ. ‘අත්තා හි අත්තනො නාථො’ යන්නෙන් තමාට පිහිට තමා ම බව දක්වන්නේ තම ‘ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය’ පැහැදිලි කිරීම සඳහායි. ‘එසො මෙ අත්තා’ යන ප්‍රකාශයෙහි අත්තා යන්නෙන් ‘නොවෙනස්වන නිත්‍ය’ ආත්මයක් සඳහන් ව තිබේ. මෙය බුදුදහමින් බැහැර කරන ලද්දකි. ‘අත්තදීපා විහරථ’ යන්නෙහි ‘අත්ත’ දක්වා ඇත්තේ තම සිත දැක්වීම සඳහායි. නැතහොත් තම ආධ්‍යාත්මික සාර්ථකත්වය මෙයින් අර්ථවත් කෙරේ. තවද පාලි භාෂාවෙහි ‘දීප’ යන්නෙන් ‘පහන’, ‘දිවයින’ යන අර්ථ කියැවේ. ඒ අනුව ‘අත්තදීප’ යන්නෙන් තම සිත (හෙවත් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය) දැල්වෙන පහනක් (නැතහොත් දිවයිනක්) වශයෙන් පවත්වා ගත යුතු බව මෙමගින් විස්තර කෙරේ.

බාහිර ලෝකය ගැන විශ්වාසය නොතබා තම සිතත් එම සිතට ආහාර පිණිස පවතින සද්ධර්මයන් තම සදාතනික රැකවරණය සේ සලකා කටයුතු කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහි දී අපට උපදෙස් දෙති. සාමාන්‍යයෙන් අප සැබෑ රැකවරණය සේ සලකන බාහිර ඤාතිමිත්‍ර, දේපල, කිරිති ප්‍රසංගා ආදිය මෙන් ම තම කය ඇතුළු සියල්ල වෙනස් වන අතර ඒවා යම් අවස්ථාවක තමාට දුක පිණිස පවතී. ඒ සියල්ල තමාට අතහැර යාමට සිදු වේ. මෙබඳු ලෝකයක දහමින් පෝෂණය කරගත් තම සිත තමාට යහපත උදාකර දෙමින් දුකින් නිදහස් වීමට උපකාරවත් වේ. මවිපියඤාතීන්ට හෝ වෙනත් කිසිදු දෙයකට උදාකරලිය නොහැකි යහපතක් මනාව රැකගත් සිත තමාට සලසා දෙන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේ හේතුවෙනි (සම්මා පණ්ණිතං චිත්තං සෙය්‍යසො නං තතො කරො).

අපගේ ජීවිතය මෙලෙස සජීවී ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ සිතක් පවතින බැවිනි. යම් මොහොතක සිත මෙම කයින් ඉවත් වුවහොත් තවදුරටත් කයට පැවැත්මක් නොමැත. එබැවින් භෞතික ශරීරයෙහි සම්පූර්ණ ක්‍රියාකාරීත්වය මෙන් ම පැවැත්ම පවතින්නේ සිතෙහි පැවැත්ම මතයි. කය ඇසුරු කොට සිතක් පැවැතිය පමණින් සත්ත්ව ජීවිතයට සැබෑ රැකවරණයක් සිදු නොවේ. එබැවින් එම සිතින් නිසි යහපත උදාකර ගැනීමට නම් ඊට පිළිසරණක් ව පවතින සතිමත් බව හා බැඳුණු නුවණක් එක් කර ගත යුතු බව බුදුදහමින් දේශනා කොට තිබේ. සිහිය හා නුවණ නිසි ලෙස වැඩෙන්නට නම් යෝනිසෝ මනසිකාරය (හෙවත් අකුසල්

දුරුවන ලෙසත් කුසල් වැඩෙන ලෙසත් තම වින්තනය) නිතර පවත්වා ගත යුතුව පවතී. මේ සියල්ල ම සම්පූර්ණ වන්නේ කලාණමිත්‍ර ඇසුරින් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළ පමණකි. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත සියලු දුක්දොම්නස්වලින් මිදී තම මානසික සුවය සොයා යන ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ආරම්භයෙහි පටන් අවසානය දක්වා ප්‍රඥාව දියුණු කරලීමට ඉවහල් වන කරුණු හතරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපට සිහිපත් කර දෙති. එනම්,

1. කලාණමිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව (පඤ්ඤාවුච්ඡී සූත්‍රය)

මුල් කරුණු තුනෙන් උපකාර ලබමින් සමථ-විපස්සනා නමැති ප්‍රතිපදාව වඩමින් නිරාමිස සුවය අත්විඳිමින් ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ඉදිරිය බලා පියවර තැබිය යුතුව පවතී. සදහම් පනිවුඩය නිසි ලෙස වටහාගෙන සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා වැඩෙන ඇසුරින් අප්‍රමාදී ව ක්‍රියා කළහොත් මේ ජීවිතය තුළ දී ම කල් නොයවා දහමින් ප්‍රයෝජන ගැනීමේ අවස්ථාව උදාවේ.

තමාට තමා පහනක්, දිවයිනක් කොට වාසය කරන්නා ශෝක පරිදේව හටගන්නා ආකාරය නුවණින් දකින ආකාරය සූත්‍රයෙන් තවදුරටත් පැහැදිලි කෙරේ. යමෙකුගේ සිතට දුක් දොම්නස් සෝක පරිදේව හටගනී නම් ඊට ප්‍රධානතම හේතුව ඔහු සිතන ආකාරයෙහි පවතින වැරදි සහගත බවයි. එනම් මිථ්‍යාදෘෂ්ටියයි. වැරදි දැක්ම හා බැඳී වැරදි සංකල්පනා හේතුවෙන් සකලවිධ දුක්දොම්නස් හටගනී. දුකට ප්‍රධානතම හේතුව වශයෙන් දැක්වෙන (සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානස්කන්ධයා දුක්ඛා) මෙම වැරදි දැක්මෙහි කේන්ද්‍රස්ථානය (හෙවත් පදනම) වන්නේ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳව පවතින අනවබෝධයයි, විපල්ලාසයයි. එබැවින් සැබෑ මානසික සුවයක් කරා පියනගන නුවණැති ශ්‍රාවකයකු තම බුද්ධියෙන් අවබෝධ කර ගත යුතු ප්‍රධානතම කරුණ වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ පඤ්චුපාදානස්කන්ධයයි (අභිඤ්ඤා සූත්ත). ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියවලින් හටගන්නා රූප, ශබ්දාදී අරමුණු ක්ෂණිකව හටගෙන ඒ මොහොතෙහිම නිරුද්ධ වන බව නොදැනීමෙන් මෙම දුක හටගනී. මෙලෙස දුකෙහි ගටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වටහා ගත යුතුව ඇත.

දුකෙහි ගැලී සිටින අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා තම ජීවිතය පිළිබඳව පඤ්චුපාදානස්කන්ධය ඔස්සේ සිතන ආකාරය අත්තදීප සූත්‍රයෙහි ආරම්භයෙහි මෙලෙස දැක්වේ. බුද්ධාදී උතුමන් අනුගමනය කළ, දේශනා කළ ආර්ය ධර්මය නොදකින ආර්ය දහමෙහි අදක්ෂ ආර්ය දහමෙහි නොහික්මුණු තැනැත්තා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන තම ජීවිත සැකැස්ම පිළිබඳව මෙලෙස අනුවණින් කල්පනා කරයි. එනම්,

රූපං අත්තතො සමනුපස්සති	{රූපය ආත්ම (නිත්‍ය, මම, මාගේ) වශයෙන් සිහිකරයි.}
රූපචන්තං වා අත්තානං	(ආත්මය රූප සහිත වූවක් වශයෙන් හෝ සිතයි.)
අත්තති වා රූපං	(ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි වශයෙන් හෝ සිතයි.)
රූපස්මිං වා අත්තානං	(රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි වශයෙන් හෝ සිතයි.)

මෙලෙස විපරිත ආකාරයෙන් සිතන තැනැත්තාගේ රූපය වෙනස් වීමේ දී ඔහුට සෝක පරිදේව දුක් දොම්නස් හටගනී. මෙම විපල්ලාසය නිසා තම රූපය නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම වශයෙන් දැඩිව ග්‍රහණය කර ගෙන සිටීම හේතුවෙන් එය වෙනස්වීමේදී තම බලාපොරොත්තු කඩ වන විට අපමණ දුකකට ශෝකයකට වැළඹීමකට පත් වේ. සැබෑ දහමක පහසු නොලද මනා නුවණින් තොර තැනැත්තාට දුක හටගන්නේ මේ අයුරිනි. වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද මේ අයුරින් ම අනුවණින් සිතයි. මෙලෙස සිතන තැනැත්තා 'අත්තදීපා' 'ධම්මදීපා' යනුවෙන් දැක්වෙන තම සිත, සද්ධර්මය පහනක් (ආලෝකයක්) කොට වෙසෙන්නෙක් නොවේ. ධර්මශ්‍රවණය හා යෝනිසෝ මනසිකාරය නැති වීමෙන් සිදුවන ජීවිත ව්‍යසනය, සසරෙහි අසරණබව මෙමගින් සඳහන් වේ.

මෙබඳු විපරිත බවකින් මිදී සැබෑ ලෙස තම සිත පහනක් (දිවයිනක්) කොට වෙසෙන තැනැත්තාගේ ස්වභාවය ද සුත්‍රයෙහි පැහැදිලි කොට තිබේ. දුකින් නිදහස් වන ආකාරයට තම චින්තනය මෙහෙයවන ශ්‍රාවණත් නුවණැති ශ්‍රාවකයා තම ජීවිතය සමන්විත රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදානස්කන්ධය පිළිබඳව යථාපරිදි මෙලෙස නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

ඔහු රූපයේ ම විපරිණාම - විරාග - නිරෝධ දැන අතීත, වර්තමාන ආදී සියලු රූප අනිත්‍ය, දුක්ඛ, විපරිණාම වශයෙන් යථාපරිදි මනා දැක්මකින් (සම්මා දිට්ඨියෙන්) යුතුව මෙනෙහි කරයි. එසේ මෙනෙහි කරන්නාට යම් ශෝක පරිදේව දුක් දොම්නසක් වේ නම් ඒ සියලු දුක් දොම්නස් පහ ව යයි. දුක් දොම්නස් හමුවෙහි තැතිගැනීම් නැතිව සුවසේ වෙසේ. මෙලෙස සුවසේ වෙසෙන තැනැත්තා තදංග වශයෙන් නිවුණේ (තදඬගතිබ්බුතො) යැයි කියනු ලැබේ. එනම් ප්‍රථමයෙන් ඔහු තුළ දැඩි වශයෙන් පවතින කෙලෙස් දුරුවී යයි. රූපය පිළිබඳව බලන අයුරින් ම වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සෙසු ස්කන්ධ හතර පිළිබඳව ද අනිත්‍යාදී වශයෙන් නුවණින් බැලීම නිසා ක්‍රමයෙන් කෙලෙසුන්ගේ නිවීමට පත් වේ.

රූපාදී උපාදානස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය වන්නේ හේතුඵල සිද්ධාන්තය මත ඒවා ක්ෂණිකව හටගෙන ඒ මොහොතෙහි ම නිරුද්ධවීමයි. **'අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ඒ මොහොතෙහි ම හටගෙන නිරුද්ධවන'** (අහුඤා සම්භුතං භොති හුඤා න භවිස්සති) පංච උපාදානස්කන්ධය එහි යථා ස්වභාවය නොදැනීම හේතුවෙන් නිත්‍ය සුඛ, සුභ ආත්ම වශයෙන් ගැනීමෙන් දුක හටගනී. බුදුදහමින් දේශිත ප්‍රධාන අනුශාසනාවලින් නිතර අනුශාසනා කරන්නේ මෙම පංචුපාදානස්කන්ධන්හි යථා ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමට මග පෙන්වීමයි. ඒ සඳහා සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කොට තිබේ. එනම් :

1. කායානුපස්සනා (කයෙහි කය අනුව සිහි නුවණින් බැලීම)
2. වේදනානුපස්සනා (වේදනාවන්හි වේදනා පිළිබඳ සිහිනුවණින් බැලීම)
3. චින්තානුපස්සනා (සිතෙහි සිත අනුව සිහිනුවණින් බැලීම)
4. ධම්මානුපස්සනා (කුසලාකුසල ධර්මයන්හි ධර්මතා පිළිබඳ සිහිනුවණින් බැලීම)

කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් වේදනාස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමත් චින්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් සඤ්ඤා - සංඛාර යන ස්කන්ධ දෙක පිරිසිඳ දැනීමත් සිදු වේ.

තමාට තමා පහතක් ලෙස වාසය කරන්නා තෙරුවන පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් හා ශ්‍රද්ධාවකින් ධර්මය පිළිබඳව පූර්ණ විශ්වාස තබා ක්‍රියා කරයි. තමා කරන සියලු කටයුතු තෙරුවනට මූලිකත්වය දී සිදු කරන අතර නිතර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඔස්සේ තම තුන්දොර මෙහෙයවයි. එනම්,

1. සම්මා දිට්ඨි (කර්මය හා හේතුවලදහම පිළිබඳ යහපත් දැක්ම)
2. සම්මා සංකප්ප (තෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා යන යහපත් කල්පනා)
3. සම්මා වාචා (බොරු, කේලම්, ඵරුෂ, හිස් යන අයහපත් වචනයෙන් තොර නිවැරදි වචන)
4. සම්මා කම්මන්ත (ප්‍රාණඝාත, සොරකම, කාමමිථ්‍යාවාරවලින් තොර නිවැරදි කායික පැවැත්ම)
5. සම්මා ආජීව (මිථ්‍යා ආජීවයෙන් මිදී යහපත් දිවිපැවැත්ම)
6. සම්මා වායාම (අකුසලයෙන් මිදීමට හා කුසලයෙහි යෙදීමට පවතින යහපත් චීර්යය)
7. සම්මා සති (කාය, චිත්ත, වේදනා, ධම්ම යන තැන් පිළිබඳව පවතින යහපත් සිහිය)
8. සම්මා සමාධි (සමථය දියුණු කිරීමෙන් ලබන සිතෙහි මනා එකඟච)

ධර්මය තම දිවියට නිතර සම්බන්ධ කර ගෙන ජීවත්වන, ජීවිත සැනසුම කරා පියනගන, නුවණැති තැනැත්තා නිතර සිහිය හා නුවණ දියුණු කරමින් වාසය කරයි. ඒ අනුව තම කය හා සිත පිළිබඳව නිතර සිහියෙන් වෙසෙයි. නාසය ආශ්‍රිතව සති නිමිත්ත නිබඳව පවත්වා ගනිමින් මනා සිහියෙන් කල් ගෙවයි. ඒ අතර සතිමත් සිතින් හේතුවලදහම පිළිබඳ අනිත්‍යතාව නුවණින් බලමින් කල් ගෙවයි.

සතිමත් බව දියුණුවෙන් ම සිතෙහි නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගනී. තම සිත පිළිබඳ පූර්ණ විශ්වාසය තබා ක්‍රියා කිරීම හේතුවෙන් විවේකයට නැඹුරු දිවි පෙවතක් ගත කරයි. එදිනෙදා දිවියෙහි කටයුතු අනලස්ව සිදු කරන අතර තම කයෙහි හා වචනයෙහි මනා සංවරචක් ඇති වේ. විශේෂයෙන් වචන භාවිතයේ දී ඉතා සිහියෙන් ක්‍රියා කරයි. හිස්වචනවලින් තොර අර්ථවත් වචනයෙන් තම භාෂාව දියුණු කර ගන්නා අතර හැකිතාක් වචන අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කරයි. කායික සංවරය මෙන් ම වචනයෙහි පැහැදිලි වෙනසක් ඔහු තුළින් දිස්වේ. තම සිත අකුසල සිතිවිලිවලින් මුදවා හැකිතාක් දුරට සිත රැක ගැනීමෙහි අඛණ්ඩ උත්සාහයක නිරත වේ. තම සිත සුවදවත් නැවුම් අලංකාර මලක් සේ පිරිසිදුව තබා ගැනීමට නිතර උත්සුක වේ. ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදි අරමුණු පැමිණීමේ දී මනා සිහියෙන් ක්‍රියාකිරීම නිසා බාහිර අරමුණුවලට තම සිතෙහි තැන්පත්බවට හානි කිරීමට කිසි විටෙකත් ඉඩ නොතබයි. තමා සතු අන් සියලු දේ නැසී වැනසී ගිය ද තම සිරුර මහලු වී ලෙඩ වී දිරාපත් ව මරණයට පත් වුව ද තම සිතෙහි එකඟචට නිරාමිස ප්‍රීතියට ඔහු කිසි විටෙකත් හානියක් වීමට ඉඩ නොතබයි. බාහිර ලෝකයෙහි අනිත්‍යතාව දකින අතර සිතෙහි අනිත්‍යතාව ද දකිමින් එහි යථා තත්ත්වය තේරුම් ගනිමින් වඩා වඩාත් ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ඉදිරියට යයි. දෛනික ජීවිතයෙහි හමුවන සියලු අභියෝග තම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගට ආශීර්වාදයක් මෙන් ම තම ආධ්‍යාත්මික දියුණුව විමසා බලන උරගලක් මෙන් සලකා ක්‍රියා කරයි. ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක් අඛියස අකම්පිත සිතක් පවත්වා ගනිමින් නිතර සිති නුවණින් ක්‍රියා කරයි. තම කය ලෙඩවීම, මහලුවීමට වඩා වේගයෙන් නිතිපතා ආධ්‍යාත්මික දියුණුවෙන් ඉදිරියට යයි. නිවැරදි ලෙස තම නිරාමිස සතුට සැනසුම වර්ධනය වන අයුරින් සියලු කටයුතු මැනවින් සංවිධානය කර ගනී. නිතිපතා ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගෙන් දියුණු වෙමින් උසස් මානසික සතුටක් ලබයි.

(02.21.2015)

(දායකත්වය : ආචාර්ය ආනන්ද සෙනෙවිරත්න මහත්මා හා ආචාර්ය දේහිනි සෙනෙවිරත්න මහත්මිය)